

МБОУ «Старотимошканская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
[подпись] / Патмаев В.В. /
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР *[подпись]*
/Красильникова Р.Р./
«01 » сентября 2020г.

«Утверждаю»
Директор школы
[подпись]
/Красильников В.Н.
Приказ №79 «01 сентября 2020г.

Рабочая программа по физической культуре
10 класса
Чугунова Василия Аркадьевича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педсовете
протокол № 2 от 31.08.2020 г.

с. Старое Тимошкино
2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Старотимошканская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденной приказом от 02.09.2019 года № 109;
3. Учебного плана МБОУ «Старотимошканская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденного приказом от 20 августа 2020 года № 37;
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ приказом от 31 марта 2014 г. № 253, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 5 июля 2017 года № 629);

- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов средней школы. – М.: Просвещение, 2014.

Программа составлена согласно учебного плана МБОУ «Старотимошканская СОШ», из школьного компонента добавлено 35 учебных часов из расчета 1 ч в неделю и поэтому программа рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю)

Планируемые предметные результаты освоения курса физической культуры в 10 классе.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корrigирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Таблица тематического распределения часов
10 класс

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов				
		Общее кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3	4 четверть
1	Теоретические сведения	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	20	10			10
3	Спортивные игры					
	баскетбол	22	17	5		
	волейбол	14			14	
	футбол	7				7
4	Гимнастика с основами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Элементы единоборств	5				5
7	Плавание	5				5
8	Общеразвивающие и прикладно ориентированные упражнения для развития двигательных качеств	Включены в содержание соответствующих разделов программы и проводятся в процессе уроков по всем разделам и темам				
Всего		105	27	21	30	27

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного
ориентирования; прикладное плавание.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 100 м. (сек.)	13,9	14,4	14,7	16,4	17,7	18,1
Бег на 2 км.	7.55	8.55	9.25	9.55	11.25	11.55
Бег на 3 км.	13.15	14.45	15.15	—	—	—
Подтягивание на перекладине (м.)	12	10	8	—	—	—
Рывок гири 16 кг.	33	23	14	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д.) (кол-во раз)	—	—	—	18	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	—	—	—	15	10	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	48	38	30	38	30	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	12	7	5	15	8	6
Прыжок в длину с разбега	435	375	355	355	315	310
Прыжок в длину с места (см.)	225	205	200	180	165	160

Метание спортивного снаряда (гранаты) весом 700 г.(м) и 500 г. (д)	37	31	26	20	16	12
Бег на лыжах на 3 км.	—	—	—	17.35	18.50	19.20
Бег на лыжах на 5 км.	23.45	25.10	25.50	—	—	—
Плавание 50 м.	0.41	Без учета	Без учета	1.10	Без учета	Без учета

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
1	2	3	4	План	Факт
Легкая атлетика 10ч					
1	Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. . <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	01.09	
2	Спринтерский бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	03.09	
3	Спринтерский бег Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	05.09	

4	Спринтерский бег Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	08.09	
5	Спринтерский бег Эстафетный бег	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей Спортивные игры (футбол, баскетбол)	10.09	
6	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	12.09	
7	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	15.09	
8	Метание гранаты(750 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты (750 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	17.09	
9	Прыжок в длину на результат.	1	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	19.09	
10	Бег на средние дистанции 2000 м-д, 3000 м-м.	1	Бег 2000 м - д., 3000 м - м.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского	22.09	

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
Баскетбол – 22 ч					
11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	24.09	
12	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	26.09	
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	29.09	

14	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	01.10	
15	Личная защита. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	03.10	
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	06.10	
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	08.10	

			сопротивлением. Личная защита.		
18	Личная защита. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.10	
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	13.10	
20	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных	15.10	
21	Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	17.10	

			сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.		
22	Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие координационных способностей	20.10	
23	Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.10	
24	Позиционное нападение со сменой места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие	24.10	

			координационных способностей		
25	Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие координационных	27.10	
26	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв ($3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие координационных способностей	29.10	
27	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв ($3 \times 1, 3 \times 2, 4 \times 2$).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 3, 4 \times 4$). Учебная игра. Развитие координационных способностей	31.10	

Гимнастика – 16 ч						
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	10.11		
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	12.11		
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	14.11		
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	17.11		

32	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	19.11	
33	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	21.11	
34	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	24.11	
35	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	26.11	
36	Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	28.11	
37	Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	01.12	
38	Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырок назад.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	03.12	

39	Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	05.12	
40	Лазание по канату в два-три приема.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	08.12	
41	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	10.12	
42	Лазание по канату в два-три приема.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	12.12	
43	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	15.12	
Баскетбол					
44	Оценка техники ведения мяча с	1	Сочетание приемов передвижений и	17.12	

	сопротивлением.		остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.		
45	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	19.12	
46	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2).	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных	22.12	
47	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	24.12	
48	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	26.12	

Лыжная подготовка – 16 ч						
49	Одновременный одношажный ход	1		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	12.01	
50	Попеременный двушажный ход	1		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	14.01	
51	Прохождение дистанции 3 км.	1		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	16.01	
52	Прохождение дистанции со сменой ходов	1		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 4 км со сменой ходов.	19.01	

53	Спуски и подъемы.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. со сменой ходов.	21.01	
54	Поворот «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км. С разной скоростью.	23.01	
55	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 3 км..	26.01	
56	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 4 км. с совершенствованием пройденных ходов.	28.01	
57	Прохождение дистанции 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 5 км.	30.01	
58	Прохождение дистанции 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км.. Подъемы, спуски.	02.02	
59	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	04.02	

			Круговая эстафета до 150 метров.		
60	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км	06.02	
61	Прохождение дистанции в 5 км. по пересеченной местности	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 5 км. по пересеченной местности	09.02	
62	Лыжные гонки до 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	11.02	
63	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	13.02	
64	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 5 км.	1	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	16.02	
Волейбол- 14 ч					

65	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	18.02	
66	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	20.02	
67	Комбинации из разученных перемещений.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	25.02	
68	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	27.02	

69	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	02.03	
70	Нижняя прямая подача, прием подачи	1		04.03	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		06.03	
72	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	09.03	
73	Игра по упрощенным правилам	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	11.03	
74	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	13.03	
75	Комбинации из разученных перемещений.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя	16.03	
76	Нижняя прямая подача, прием	1		18.03	

	подачи.		прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		
77	Нападающий удар после передачи	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
78	Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
79	Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
Футбол – 7 ч					
80	Техника передвижений	1	Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол.	01.04	

81	Удары по мячу	1	Значение футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Игра в футбол.	03.04	
82	Удары носком	1	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол.	06.04	
83	Удары серединой лба	1	История развития футбола. Удары носком. Удар серединой лба на месте (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Игра в футбол.	08.04	
84	Вбрасывание из – за боковой	1	Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола.	10.04	
85	Ведение мяча	1	Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол.	13.04	
86	Жонглирование мячом	1	Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Жонглирование мячом серединой лба. Игра в футбол.	15.04	
86	Передачи и перемещения	1	Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в футбол.	15.04	
86	Перемещения и владения мячом	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков. Игра в футбол.	15.04	

Легкая атлетика – 10 ч						
87	Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	17.04		
88	Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>).	1	Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	20.04		
89	Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование	1	Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	22.04		
90	Эстафетный бег.	1		24.04		
91	Бег на результат Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Бег на результат (<i>100м</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ФЗ о физической культуре и спорта от 04.12.2007 года № 329-ФЗ ФЗ от 25.12.2012 года №257 ФЗ о введении ГТО. ФЗ от 14.07.2019 года №172 ФЗ о введении массового спорта.	27.04		
92	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	29.04		

			упражнения.		
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	04.05	
94	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	06.05	
95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	08.05	
96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	11.05	
Плавание – 5 ч					
97	Освоение техники плавания.	1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Инструктаж по ТБ.	13.05	
98	Ныряние за тонущим.	1	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим.	15.05	

99	Освобождение от захватов тонущего.	1	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади.	18.05	
100	Транспортировка пострадавших в воде.	1	Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота.	20.05	
101	Транспортировка пострадавших в воде. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Игры и развлечения на воде.	22.05	

Единоборства. Национальные виды спорта

102	ТБ на уроках борьбы. Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1	Слушают инструктаж по технике безопасности. Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.	25.05	
103	Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».	2	Выполняют специальные упражнения по овладению приемами страховки,	27.05	
104	Выполнение элементов борьбы «Куреш».	1	Выполняют тренировочные упражнений по теме, упражнения по совершенствованию координации движений и вестибулярной устойчивости.	29.05	

105	Выполнение элементов борьбы «Куреш».	1	Выполняют тренировочные упражнений по теме, упражнения по совершенствованию координации движений и вестибулярной устойчивости.	29.05	
-----	--------------------------------------	---	--	-------	--